

## Fenomena Padel dan Pembentukan Identitas Sosial Gen Z di Indonesia

Javelin Virgin Ratulie<sup>1</sup>, Mochammad Gafar Yoedtadi<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta  
Email: [javelin.915210113@stu.untar.ac.id](mailto:javelin.915210113@stu.untar.ac.id)

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta \*  
Email: [gafary@fikom.untar.ac.id](mailto:gafary@fikom.untar.ac.id)

Masuk tanggal : 20-12-2025, revisi tanggal : 25-01-2026, diterima untuk diterbitkan tanggal : 21-02-2026

---

### **Abstract**

*This study examines the phenomenon of padel, sporting activity, as an emerging lifestyle practice among Generation Z in Indonesia and its role in shaping social identity. Using a qualitative phenomenological approach, the research explores the lived experiences of seven Gen Z padel players in urban settings. The findings reveal that padel is perceived not merely as a recreational sport but as a marker of modern identity, social belonging, and digital self-presentation. Social media plays a central role in introducing padel, reinforcing its symbolic value, and enabling the performance of identity through visual representation. Padel also functions as a social arena that facilitates interpersonal connection, community formation, and network expansion. Additionally, the activity serves as a means of emotional regulation, supporting Gen Z's efforts to manage stress and maintain psychological well-being. The study highlights how global cultural flows, digital communication, and lifestyle aspirations converge to position padel as a symbolic and socially meaningful practice within the everyday lives of Indonesian Gen Z.*

**Keywords:** generation z, padel, social identity

### **Abstrak**

Penelitian ini menganalisis fenomena olahraga padel sebagai praktik gaya hidup yang berkembang di kalangan Generasi Z di Indonesia serta perannya dalam pembentukan identitas sosial. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini menggali pengalaman hidup tujuh pemain padel Gen Z di kawasan urban. Hasil penelitian menunjukkan bahwa padel dipahami bukan semata sebagai olahraga rekreasi, tetapi sebagai penanda identitas modern, keanggotaan sosial, dan representasi diri di ruang digital. Media sosial berperan penting dalam memperkenalkan padel, memperkuat nilai simboliknya, serta memfasilitasi performativitas identitas melalui representasi visual. Padel juga menjadi ruang sosial untuk membangun kedekatan, membentuk komunitas, dan memperluas jejaring. Selain itu, aktivitas ini berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu Gen Z mengelola tekanan hidup dan menjaga kesejahteraan psikologis. Temuan penelitian memperlihatkan bagaimana arus budaya global, komunikasi digital, dan aspirasi gaya hidup berinteraksi dalam menjadikan padel sebagai praktik simbolik yang bermakna dalam kehidupan Gen Z di Indonesia.

**Kata kunci:** generasi z, identitas sosial, padel

### **1. Pendahuluan**

Fenomena olahraga padel di Indonesia menunjukkan peningkatan signifikan dalam beberapa tahun terakhir dan menjadi bagian dari dinamika gaya hidup

masyarakat urban. Padel, yang berasal dari Meksiko dan berkembang pesat di wilayah Eropa dan Amerika Latin, memperoleh tempat baru dalam lanskap budaya populer Indonesia seiring masuknya tren global melalui arus digitalisasi (Setyawan et al., 2026). Representasi padel di media sosial menjadikannya bukan hanya aktivitas fisik, melainkan simbol modernitas, keaktifan, dan citra sosial yang relevan dengan orientasi generasi muda kontemporer (Martínez et al., 2024).

Generasi Z merupakan kelompok yang memiliki keterikatan kuat dengan teknologi digital serta pola konsumsi budaya yang bersifat visual dan berorientasi pada identitas (Courel-ib & Llorca-miralles, 2021). Karakteristik tersebut membuat Gen Z cepat mengadopsi aktivitas baru yang memiliki nilai estetika, fleksibilitas sosial, dan kompatibilitas dengan praktik representasi diri di media sosial. Padel muncul sebagai aktivitas yang memenuhi kebutuhan tersebut (Fadilah et al., 2025). Popularitas padel di Indonesia memperlihatkan bahwa olahraga ini diinternalisasi sebagai bagian dari gaya hidup yang menekankan ekspresi diri, kebermaknaan sosial, serta afiliasi dengan tren global (Sánchez & Benítez, 2021).

Padel tidak hanya diperlakukan sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga menjadi medium pembentukan identitas personal dan sosial. Gen Z memberikan makna pada padel melalui simbol-simbol yang dikonstruksi dalam interaksi langsung di lapangan serta dalam representasi digital (Bili, 2025). Aktivitas bermain padel diposisikan sebagai bagian dari narasi diri yang menekankan vitalitas, keterhubungan sosial, dan keanggotaan pada komunitas urban yang modern. Media sosial berperan sebagai ruang amplifikasi, di mana praktik bermain padel diunggah, dipertukarkan, dan mendapatkan legitimasi sosial melalui respons publik digital (Nurrachmah, 2025).

Fenomena tersebut menunjukkan adanya relasi antara padel dan proses konstruksi identitas sosial Gen Z. Identitas tidak hanya terbentuk melalui aktivitas fisik, tetapi melalui rangkaian interaksi simbolik yang menghasilkan makna bersama mengenai apa yang dianggap relevan, bernilai, dan layak direpresentasikan (Pereira et al., 2025). Padel dipersepsikan sebagai aktivitas yang mencerminkan gaya hidup aktif, sehat, estetik, dan berorientasi pada jejaring sosial. Karakteristik permainan padel yang mudah diakses, dinamis, dan berbasis kolaborasi turut memperkuat proses integrasi olahraga ini ke dalam praktik sehari-hari Gen Z (Putu et al., 2025).

Kajian ilmiah mengenai padel di tingkat global cenderung berfokus pada aspek performa olahraga, fisiologi, dan perkembangan fasilitas, sementara dimensi sosial, kultural, dan komunikasi belum banyak dieksplorasi. Dalam konteks Indonesia, penelitian mengenai padel sebagai fenomena budaya dan gaya hidup masih terbatas (Lauxtermann et al., 2025). Hal tersebut menunjukkan adanya ruang kajian yang perlu diisi, terutama untuk memahami bagaimana generasi muda memaknai kehadiran padel sebagai bagian dari identitas sosial mereka (Nicosia & Privitera, 2024). Pemahaman ini penting dalam melihat transformasi gaya hidup masyarakat urban serta pergeseran nilai yang dihadirkan oleh budaya populer yang terhubung secara global.

Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena padel dalam konteks pembentukan identitas sosial Gen Z di Indonesia. Pendekatan fenomenologis digunakan untuk menggali pengalaman, persepsi, dan proses pemaknaan yang dibangun oleh pemain padel dalam kehidupan sosial mereka. Temuan penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi kajian gaya hidup, komunikasi antarbudaya, dan studi generasi, serta memberikan pemahaman empiris mengenai transformasi budaya yang terjadi di kalangan Gen Z melalui adopsi aktivitas padel.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk memahami makna pengalaman subjektif Generasi Z dalam mengonstruksi gaya hidup dan identitas sosial melalui aktivitas padel. Fokus fenomenologi memungkinkan peneliti menggali esensi pengalaman hidup pemain padel Gen Z secara mendalam, terutama terkait bagaimana olahraga ini berperan dalam pembentukan identitas sosial mereka. Penelitian dilakukan di sejumlah fasilitas padel di kawasan urban Jakarta dan sekitarnya—seperti Southbarn Padel Kemang, Bestindo Sport Center, Milo’s Padel Jakarta, hingga Padelz Club—yang menjadi ruang interaksi sosial komunitas padel Gen Z. Partisipan dipilih melalui purposive sampling dengan kriteria usia 18–27 tahun, rutin bermain padel, aktif dalam komunitas, serta bersedia terlibat; total tujuh partisipan dianggap memadai untuk penelitian fenomenologis.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi terstruktur, observasi nonpartisipan, dan dokumentasi. Wawancara menggali pengalaman dan pemaknaan partisipan terhadap padel sebagai bagian dari gaya hidup dan identitas sosial, sementara observasi lapangan digunakan untuk memahami dinamika interaksi dan simbol-simbol gaya hidup Gen Z di arena padel. Dokumentasi berupa unggahan media sosial, publikasi daring, dan materi visual melengkapi data yang diperoleh serta memberi konteks tambahan tentang representasi padel di ruang publik digital maupun fisik. Ketiga teknik tersebut bekerja saling melengkapi untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai fenomena padel dalam kehidupan sosial Generasi Z.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik berkerangka fenomenologis melalui proses pembacaan berulang, open coding, axial coding, dan selective coding untuk membentuk tema inti yang merepresentasikan fenomena yang diteliti. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, member check, deskripsi kontekstual, dokumentasi prosedur penelitian, serta audit trail untuk memastikan kredibilitas, transferabilitas, dependabilitas, dan confirmabilitas. Pendekatan ini memastikan temuan yang dihasilkan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis dan memberikan gambaran akurat mengenai bagaimana padel berkontribusi terhadap pembentukan gaya hidup serta identitas sosial Gen Z di Indonesia.

## 3. Hasil Temuan dan Diskusi

Analisis tematik menunjukkan empat tema utama:

- (1) padel sebagai penanda gaya hidup dan identitas sosial,
- (2) peran media sosial dalam konstruksi makna padel,
- (3) padel sebagai ruang komunitas dan jejaring sosial, dan
- (4) padel sebagai sarana regulasi emosi dan keseimbangan hidup.

### Gambaran Umum Informan dan Praktik Padel

Informan dalam penelitian ini terdiri atas tujuh orang Gen Z dengan latar belakang pekerjaan yang beragam, mulai dari mahasiswa, pekerja kreatif, hingga profesional muda. Seluruh informan bermain padel di klub-klub yang memiliki citra urban dan estetik, seperti Southbarn Padel Kemang, Bestindo Sport Center, Milo’s Padel Jakarta, Padel Cartel Club, Padelz Club Jakarta, Padel One Club, dan Play Court Pejaten.

**Tabel 1.** Karakteristik Informan Penelitian

No	Inisial Informan	Usia	Pekerjaan	Lokasi Bermain Utama	Frekuensi Bermain*
1	F	25	Bisnis marketing	Southbarn Padel Kemang	1–2 kali/minggu
2	J	22	Mahasiswa	Bestindo Sport Center	2–3 kali/bulan
3	C	25	Social media specialist	Milo’s Padel Jakarta	1–2 kali/minggu
4	A	23	Nailist	Padel Cartel Club	2–3 kali/bulan
5	Y	24	Translator Mandarin	Padelz Club Jakarta	1–2 kali/minggu
6	Kz	23	Mahasiswa	Padel One Club Jakarta Barat	2–3 kali/bulan
7	Ks	25	Freelance 3D artist	Play Court Pejaten	1–2 kali/minggu

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa padel dipraktikkan oleh Gen Z yang memiliki akses terhadap fasilitas olahraga berbayar di kawasan urban, dengan rutinitas bermain yang cukup konsisten. Hal ini memperlihatkan bahwa padel telah menjadi bagian dari pola hidup rutin, bukan sekadar aktivitas insidental.

**Tabel 2.** Ringkasan Tema Pemaknaan Padel oleh Informan

No	Informan	Identitas & Citra Sosial	Media Sosial & Representasi Digital	Komunitas & Regulasi Emosi
1	F	√	√	√
2	J	√	√	√
3	C	√	√	√
4	A	√	–	√
5	Y	√	√	√
6	Kz	√	√	√
7	Ks	√	√	√

Sumber: Dokumentasi Peneliti (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh informan memaknai padel sebagai bagian dari identitas dan citra sosial, sementara tema media sosial, komunitas, dan regulasi emosi muncul dengan intensitas berbeda pada tiap informan. Padel berfungsi secara simultan sebagai simbol status, medium representasi diri, ruang komunitas, dan sarana pemulihan emosional. Jika dibaca melalui kerangka interaksi simbolik, padel merupakan arena di mana Gen Z membangun dan menegosiasikan identitas sosial melalui simbol-simbol yang terus dipertukarkan dalam interaksi tatap muka maupun digital.

Dalam kerangka komunikasi antarbudaya padel dapat dipandang sebagai praktik budaya yang diadopsi dari konteks global, kemudian dimodifikasi dan diintegrasikan ke dalam gaya hidup lokal Gen Z Indonesia. Secara keseluruhan temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena padel tidak dapat dipisahkan dari

dinamika gaya hidup dan identitas sosial Generasi Z. Padel berperan sebagai simpul yang menghubungkan orientasi tubuh, citra, emosi, komunitas, dan budaya digital. Fenomena tersebut mencerminkan cara Gen Z membangun gaya hidup yang aktif, estetik, dan reflektif di tengah masyarakat urban yang ditandai oleh arus globalisasi dan teknologi komunikasi yang intensif.

### **Padel sebagai Penanda Gaya Hidup dan Identitas Sosial**

Temuan pertama mengungkapkan bahwa padel tidak dipahami informan sebagai olahraga semata, melainkan sebagai penanda gaya hidup (*lifestyle marker*) sekaligus identitas sosial (*social identity signifier*). Para informan memaknai keterlibatan mereka dalam padel sebagai bagian dari representasi diri yang ingin ditampilkan kepada lingkungan sosial, baik secara langsung maupun melalui media digital. Dengan kata lain, padel berfungsi bukan hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai medium simbolik untuk mengonstruksi dan menyatakan siapa mereka.

Para informan menegaskan bahwa padel memiliki kesesuaian dengan citra diri yang ingin mereka tampilkan. Felician, misalnya, secara eksplisit menyebut bahwa padel merupakan *“perpanjangan dari diri aku—aktif, open-minded, suka hal modern.”* Baginya, padel bukan sekadar olahraga baru yang sedang naik daun, tetapi sebuah aktivitas yang dirasa cocok dengan karakter personalnya. Ia menambahkan bahwa padel memiliki aura modern yang selaras dengan preferensinya terhadap aktivitas bergaya hidup kontemporer: *“Padel itu kerasa cocok banget sama vibe aku. Rasanya fun, energik, dan modern.”*

Hal serupa juga muncul dalam narasi Catherine yang mengaitkan padel dengan karakter dirinya yang aktif namun tidak berorientasi kompetisi. Ia menyatakan: *“Ritmenya enak. Nggak sekompetitif tenis tapi tetap bikin keringetan.”* Pada level representasi sosial, Catherine juga menegaskan bahwa padel tercermin dalam citra diri yang ia tampilkan di media sosial: *“Kalau liat feed aku, kelihatan aku tipe yang aktif tapi nggak terlalu serius dan padel pas banget.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa padel tidak hanya memengaruhi aktivitas off-line, tetapi juga identitas yang dikonstruksi di ruang digital.

Kesesuaian antara padel dan citra diri informan juga tampak dalam pemaknaan Kezia, yang menggambarkan padel sebagai aktivitas yang *“sporty tapi tetap stylish.”* Menurutnya, padel mencerminkan estetika yang selaras dengan nilai-nilai visual Gen Z, yaitu sesuatu yang sederhana namun tetap menarik secara visual (*simple but aesthetic*). Ia menegaskan bahwa citra *“sporty stylish”* inilah yang menjadikan padel terasa cocok dengan identitas dan preferensi gaya hidup anak muda urban. Dampak citra pun berpengaruh besar pada persepsi awal Gen Z terhadap padel. Jovianna, misalnya, menuturkan: *“Temen-temen lihat orang main padel itu kayak kelihatan aktif, seru, gaul.”* Baginya, padel memang berhubungan erat dengan impresi sosial yang ingin dibangun oleh para pemainnya.

Narasi para informan menunjukkan bahwa keputusan untuk memainkan padel bukan hanya didorong oleh keinginan untuk tetap sehat atau aktif secara fisik. Sebaliknya, mereka juga melihat padel sebagai sarana untuk membangun dan meneguhkan citra sosial positif. Aktivitas bermain padel memberi kesempatan bagi mereka untuk tampil sebagai pribadi yang *“aktif,” “gaul,” dan “up to date.”* Keisia menambah bobot pemahaman ini ketika ia mengakui bahwa daya tarik visual padel menjadi alasan utamanya tertarik: *“Padel itu visually appealing, jadi gampang bikin penasaran.”*

Jika ditelusuri lebih jauh melalui perspektif interaksi simbolik, padel dapat dipahami sebagai arena tempat simbol-simbol sosial diproduksi, dinegosiasikan, dan dimaknai. Blumer (1969) menekankan bahwa identitas terbentuk melalui proses pemberian makna pada simbol-simbol dalam interaksi sosial. Dalam konteks padel, simbol-simbol tersebut mencakup elemen seperti lapangan dengan desain estetik, outfit sport-casual yang dipilih pemain, raket bermerek, hingga cara aktivitas padel ditampilkan melalui unggahan media sosial. Kezia, yang merasa cocok dengan estetika padel, maupun Alchyela yang menyebut bahwa *“court-nya aesthetic banget,”* memperlihatkan bagaimana simbol visual menjadi penanda identitas yang diinternalisasi.

Makna sebagai individu modern, energik, dan terhubung dengan tren global tidak muncul secara terisolasi; makna tersebut terbentuk melalui interaksi dengan teman sebaya, komunitas padel, dan audiens di media sosial. Feliciana, misalnya, menyebut bahwa keterlibatannya semakin intens karena teman-teman sefrekuensi juga bermain: *“Karena temen-temen sefrekuensi juga main, jadinya makin ngerasa bagian dari daily life.”* Hal ini menunjukkan bahwa identitas bukan hanya pilihan personal, tetapi juga hasil negosiasi sosial.

Dengan demikian, padel dapat dipahami sebagai bagian dari gaya hidup reflektif, yaitu gaya hidup yang dipilih secara sadar untuk mendukung narasi diri dan aspirasi identitas sosial. Gen Z tidak hanya mencari aktivitas fisik yang menyenangkan, tetapi juga aktivitas yang dapat merepresentasikan identitas dirinya. Aktivitas padel menjadi ruang untuk membangun persona sebagai bagian dari komunitas urban yang aktif, modern, estetik, dan terhubung dengan dinamika sosial yang lebih luas.

### **Peran Media Sosial dalam Konstruksi Makna Padel**

Temuan kedua menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran fundamental dalam memperkenalkan padel kepada Gen Z, membentuk persepsi awal mereka terhadap olahraga ini, sekaligus meneguhkan kedudukannya sebagai bagian dari gaya hidup kontemporer. Hampir seluruh informan mengonfirmasi bahwa titik awal ketertarikan mereka terhadap padel berhubungan langsung dengan paparan visual dari platform seperti TikTok dan Instagram. Media sosial, dalam hal ini, berfungsi sebagai pintu masuk utama yang menciptakan rasa ingin tahu dan membentuk imajinasi awal mengenai makna padel sebagai aktivitas yang *“keren,” “fun,”* dan sosial.

Paparan visual yang diterima informan bersifat repetitif dan sangat memengaruhi persepsi awal. Keisya mengakui bahwa ia mulai tertarik karena terpengaruh konten yang tampil atraktif di Instagram: *“Gara-gara lihat konten IG. Warnanya, vibes-nya... kayak fun banget.”* Pengakuan ini menunjukkan bagaimana visualisasi padel melalui media sosial menghasilkan stimulus estetis yang kuat, sehingga memunculkan rasa penasaran untuk mencoba. Hal serupa juga diungkapkan oleh Alchyela yang mengenal padel melalui TikTok: *“Awalnya karena lihat TikTok. Trennya cute. Tapi setelah coba, ternyata seru beneran.”* Tren visual yang muncul berulang menegaskan bahwa padel dipasarkan secara simbolik sebelum diakses secara langsung oleh para pemainnya.

Peran media sosial juga terlihat dari intensitas paparan algoritmik, bukan sekadar konten dari teman. Catherine, yang bekerja sebagai social media specialist, menyadari bahwa eksposur padel dalam algoritma sangat kuat: *“Algoritma tuh nge-push konten padel terus.”* Pengalaman ini menunjukkan bahwa media sosial bukan

hanya memfasilitasi distribusi konten, tetapi juga secara strategis memperkuat visibilitas padel sebagai fenomena budaya digital. Sementara itu, Jovianna mengaitkan paparan visual ini dengan konstruksi citra sosial, dengan menyebut: *“Temen-temen lihat orang main padel itu kayak keliatan aktif, seru, gaul.”* Visualisasi padel di media sosial menciptakan asosiasi simbolik antara olahraga ini dan citra diri yang ingin ditampilkan oleh Gen Z.

Setelah mencoba padel secara langsung, informan tidak berhenti pada fase konsumsi konten, tetapi berlanjut ke fase produksi konten. Mereka mulai membagikan momen bermain padel karena secara estetis, lapangan dan aktivitasnya dianggap sangat layak untuk ditampilkan. Catherine menggambarkan hal ini dengan mengatakan: *“Kalau lagi main, ya otomatis pengen upload karena court-nya estetik.”* Alchyela mendukung temuan ini dengan pernyataan: *“Court-nya aesthetic banget. Pasti kepikiran upload.”* Keinginan untuk mengunggah memperlihatkan bahwa padel telah berpindah dari sekadar aktivitas offline menjadi performa sosial yang diperlihatkan secara publik.

Dalam kerangka interaksi simbolik, kondisi ini menggambarkan adanya siklus simbolik: media sosial memperkenalkan padel sebagai aktivitas yang bergengsi dan menyenangkan; Gen Z kemudian mencoba; lalu mereka memproduksi konten yang memperkuat makna simbolik padel di media sosial. Simbol-simbol seperti warna lapangan yang cerah, raket bergaya modern, outfit sport-casual, hingga pose-pose yang diambil saat bermain menjadi serangkaian tanda visual yang meneguhkan identitas “aktif”, “modern”, dan “sosial”. Feliciana menyinggung hal ini ketika menyatakan bahwa padel terasa sangat cocok dengan citra dirinya: *“Padel itu kerasa cocok banget sama vibe aku. Rasanya fun, energik, dan modern.”*

Dalam perspektif difusi budaya, media sosial bertindak sebagai mekanisme penyebaran yang mempercepat adopsi padel dari konteks global ke konteks lokal. Yesha secara terbuka mengakui bahwa partisipasinya dipicu oleh konten orang lain: *“Lihat orang lain main, jadi ke-trigger buat ikutan.”* Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi ruang representasi, tetapi juga medium yang mengubah tren global menjadi praktik sosial yang terinternalisasi ke dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini semakin menegaskan bahwa gaya hidup Gen Z sangat dipengaruhi oleh orientasi visual dan representasi digital. Aktivitas yang memiliki kualitas shareable (mudah dibagikan) dan performable (mudah dipertunjukkan) cenderung lebih diterima sebagai preferensi gaya hidup. Padel memenuhi kedua kriteria ini. Kombinasi estetika lapangan, outfit yang fotogenik, gerakan bermain yang dinamis, serta interaksi sosial yang ekspresif menjadikan padel bukan hanya aktivitas, tetapi juga narasi visual yang dapat dikonstruksi sebagai bagian dari identitas diri.

Pada akhirnya, padel bukan sekadar olahraga bagi Gen Z, tetapi fenomena visual dan simbolik yang diperkuat oleh media sosial. Padel diproduksi, direproduksi, dan dinormalisasi melalui praktik digital sehingga menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup dan identitas sosial generasi tersebut.

### **Padel sebagai Ruang Komunitas dan Jejaring Sosial**

Temuan ketiga mengungkapkan bahwa padel tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas olahraga, tetapi juga sebagai ruang komunitas dan arena pembentukan jejaring sosial yang penting bagi Gen Z. Para informan secara konsisten menunjukkan bahwa alasan mereka tetap bermain padel bukan semata-mata karena aspek fisiknya, melainkan karena fungsi sosial yang melekat kuat di dalamnya. Lapangan padel

menjadi tempat bagi mereka untuk membangun kedekatan, memperluas lingkaran sosial, dan menemukan kelompok baru yang berbagi ketertarikan serupa.

Kezia, misalnya, menegaskan bahwa keterlibatannya dalam padel membuka peluang pertemanan baru. Ia menyatakan: *“Aku nemu banyak teman baru dari court.”* Ungkapan ini menunjukkan bahwa lapangan padel berfungsi sebagai arena sosial yang memperluas jaringan pertemanan di luar konteks institusional seperti kampus. Kezia juga menambahkan bahwa padel memberikan nuansa sosial yang membuatnya merasa diterima sebagai bagian dari kelompok yang lebih besar, yaitu komunitas padel itu sendiri.

Fenomena serupa dialami oleh Feliciana. Ia mengaitkan padel dengan rutinitas sosialnya bersama teman-teman yang memiliki minat dan gaya hidup serupa. Feliciana menyebut: *“Karena temen-temen sefrekuensi juga main, jadinya makin ngerasa bagian dari daily life.”* Pernyataan ini menunjukkan bahwa padel menjadi praktik yang memperkuat kelompok sosial tertentu, terutama komunitas urban muda yang memiliki kecenderungan terhadap aktivitas estetik dan modern. Dalam konteks ini, padel tidak berdiri sebagai olahraga individual, melainkan aktivitas kolektif yang berorientasi pada kebersamaan.

Di lapangan, interaksi yang terjadi berlangsung secara spontan, natural, dan intens. Antara satu set permainan dan permainan berikutnya, para pemain terlibat dalam percakapan ringan yang memperkuat ikatan sosial. Mereka saling bertukar informasi, bercanda, memberi semangat, atau sekadar berbicara mengenai keseharian. Alchyela menggambarkan suasana ini dengan jelas ketika mengatakan: *“Orang-orangnya friendly, nggak judging.”* Lingkungan yang inklusif dan tidak kompetitif ini menciptakan perasaan aman bagi para pemain, terutama mereka yang baru pertama kali terlibat dalam olahraga tersebut.

Atmosfer permainan yang ringan, tidak mengutamakan kompetisi ketat juga menjadi faktor penting dalam memfasilitasi interaksi sosial. Catherine menjelaskan: *“Ritmenya enak. Nggak sekompetitif tenis tapi tetap bikin keringetan.”* Melalui ritme yang tidak terlalu menekan, padel menyediakan ruang di mana pemain bisa terlibat dalam komunikasi interpersonal tanpa rasa canggung atau tekanan performa. Bagi banyak informan, suasana permainan yang “low pressure” memungkinkan percakapan mengalir, pertemanan terbentuk, dan koneksi sosial berkembang secara gradual.

Interaksi sosial di lapangan sering berlanjut ke dalam ruang digital, seperti grup WhatsApp atau media sosial. Melalui grup ini, para pemain saling mengatur jadwal bermain, berbagi highlight permainan, atau sekadar memperkuat relasi yang telah terbentuk di lapangan. Keisya menyoroti dimensi emosional dari pengalaman sosial ini dengan mengatakan: *“Energinya... bikin mood naik.”* Ungkapan ini menegaskan bahwa energi sosial yang tercipta bukan hanya bersifat interpersonal, tetapi juga berdampak pada suasana emosional individu.

Dalam kerangka teori komunikasi interpersonal, padel dapat dipahami sebagai arena pertukaran simbol, nilai, dan norma yang memperkuat solidaritas kelompok. Simbol-simbol seperti raket, outfit, gaya bermain, hingga dinamika interaksi di lapangan membentuk sistem makna bersama yang membedakan komunitas padel dari kelompok sosial lainnya. Identitas kelompok (*group identity*) terbentuk melalui rutinitas bermain, bahasa yang digunakan, dan pola komunikasi yang khas dalam komunitas ini.

Dari perspektif gaya hidup kontemporer, padel menciptakan bentuk komunitas tersegmentasi yang memiliki karakter sosial tersendiri. Aktivitas ini mengikat individu melalui sensasi bermain yang menyenangkan, tetapi juga melalui rasa memiliki

terhadap jejaring sosial yang terbentuk di sekitarnya. Bagi informan, padel bukan hanya sarana rekreasi, tetapi juga ruang sosial yang membantu mereka membangun kelekatan dengan orang lain, menemukan kelompok yang sefrekuensi, dan memelihara koneksi sosial di tengah ritme hidup urban yang cepat.

Dengan demikian, padel dapat dipahami sebagai praktik sosial yang memperkuat jaringan komunitas Gen Z. Fungsinya tidak hanya berhenti pada dimensi fisik, tetapi meluas ke ranah emosional, sosial, dan identitas kelompok. Lapangan padel menjadi tempat di mana hubungan dibangun, solidaritas terbentuk, dan identitas komunitas diperdalam melalui interaksi yang intens dan berkelanjutan.

### **Padel sebagai Sarana Regulasi Emosi dan Keseimbangan Hidup**

Temuan keempat memperlihatkan bahwa padel dipahami oleh para informan bukan hanya sebagai aktivitas fisik, melainkan sebagai alat regulasi emosi dan mekanisme pemulihan diri (*self-recovery*) dari tekanan kehidupan sehari-hari. Para informan secara konsisten menggambarkan padel sebagai ruang di mana mereka bisa melepaskan stres, menenangkan pikiran, dan mengisi ulang energi mental. Narasi-narasi ini menunjukkan bahwa padel memainkan fungsi psikologis yang penting, terutama bagi Gen Z yang hidup dalam lingkungan urban yang cepat, kompetitif, dan menuntut.

Bagi Yesha, padel hadir sebagai bentuk *self-care* yang praktis dan efektif. Ia mengatakan: *“Kalo mumet kerjaan translate, aku main 1–2 game buat refresh.”* Ungkapan ini menunjukkan bahwa padel menjadi ruang jeda yang dapat diakses kapan saja untuk memulihkan kejernihan pikiran dan meredakan kelelahan mental. Padel bukan hanya aktivitas untuk mengisi waktu luang, tetapi menjadi strategi dalam mengelola tekanan pekerjaan secara berkelanjutan.

Catherine memberikan gambaran yang lebih eksplisit mengenai fungsi emosional padel dalam kesehariannya. Sebagai pekerja di bidang social media yang ritmenya cepat dan penuh tuntutan, ia menyebut padel sebagai “reset button” dalam hidupnya: *“It's my reset activity. Ngelepas stres kerjaan social media yang hectic.”* Bagi Catherine, padel memberikan ruang aman untuk mereset tubuh dan pikiran setelah berhadapan dengan tekanan profesional yang intens.

Perubahan motivasi dari aspek sosial menuju aspek emosional juga terlihat dari pengalaman Jovianna. Ia mengakui bahwa ketika pertama kali bermain, ia terdorong oleh tren dan paparan teman, tetapi seiring berjalannya waktu, padel menjadi ruang pemulihan emosional: *“Sekarang lebih ke healing sih. Olahraga tapi atmosfernya ringan.”* Perpindahan motivasi ini menunjukkan bahwa padel memiliki kualitas intrinsik yang dapat memberikan efek terapeutik bagi pemainnya.

Selain memberikan pelepasan emosional, padel juga menawarkan pengalaman yang meningkatkan mood. Keisya menegaskan manfaat emosional tersebut ketika ia mengungkapkan: *“Energinya... bikin mood naik.”* Menurutnya, kombinasi gerakan tubuh, ritme permainan yang tidak terlalu intens, dan suasana yang ceria membuat padel menjadi aktivitas yang dapat mengembalikan energi positif. Sementara Alchyela mengibaratkan padel sebagai bentuk terapi sosial yang ringan: *“Terapi ringan. Bisa ketawa-ketawa, tapi tetap ngegerakin badan.”* Pernyataan ini menekankan bahwa padel menciptakan ruang emosional yang seimbang antara kesenangan, tawa, dan aktivitas fisik.

Dimensi emosional juga tersirat dalam narasi Feliciana yang mengatakan: *“Padel itu bikin aku happy.”* Ungkapan sederhana ini memperkuat temuan bahwa padel memberikan efek kebahagiaan langsung yang diperoleh melalui aktivitas fisik

yang ringan dan lingkungan sosial yang mendukung. Kebahagiaan yang muncul bukan hanya bersifat personal, tetapi juga hasil dari interaksi sosial yang hangat dan suasana bermain yang tidak kompetitif.

Dari perspektif gaya hidup reflektif, padel dapat dipahami sebagai well-being practice, yakni praktik kesejahteraan yang dipilih secara sadar untuk menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik di lapangan padel tidak dipersepsi secara kaku sebagai olahraga berat, melainkan sebagai mekanisme perawatan diri yang fleksibel dan menyenangkan. Kombinasi antara intensitas permainan yang moderat, estetika visual lapangan, dukungan sosial dari teman-teman, dan ritme permainan yang ringan memungkinkan padel menjadi ruang pemulihan emosional yang terjangkau.

Selain itu, padel mencerminkan kecenderungan Gen Z dalam memilih aktivitas yang mampu memberikan keseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental. Mereka mencari kegiatan yang tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menyediakan ruang untuk merilis stres dan menenangkan pikiran. Padel memenuhi kebutuhan tersebut karena memberikan pengalaman bermain yang dinamis namun tidak memberatkan, suasana lapangan yang menyegarkan, dan lingkungan pertemanan yang suportif.

Dengan demikian, temuan ini memperluas pemahaman terhadap padel sebagai fenomena gaya hidup. Padel tidak hanya hadir sebagai simbol status atau ekspresi identitas sosial, tetapi juga sebagai sarana penting dalam mengelola kesejahteraan emosional. Bagi Gen Z urban yang menghadapi tekanan akademik, pekerjaan, dan tuntutan sosial yang kompleks, padel menjadi bentuk pemeliharaan diri yang menggabungkan estetika, aktivitas fisik, dan dukungan komunitas dalam satu praktik yang menyenangkan dan bermakna.

#### **4. Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena padel di Indonesia tidak hanya berkembang sebagai aktivitas olahraga, tetapi bertransformasi menjadi bagian dari konstruksi identitas sosial Generasi Z. Melalui pendekatan fenomenologi, penelitian ini mengungkap bahwa Gen Z memaknai padel sebagai simbol gaya hidup modern, representasi diri, dan arena interaksi sosial yang mencerminkan nilai-nilai generasi digital. Padel diposisikan sebagai aktivitas yang memperkuat citra sosial, memfasilitasi pembentukan jejaring, serta meneguhkan identitas kelompok melalui praktik simbolik yang diinternalisasi dalam interaksi sehari-hari.

Media sosial memainkan peran sentral dalam menghadirkan padel sebagai tren gaya hidup, sekaligus memperkuat makna simbolik aktivitas ini melalui representasi visual dan validasi sosial. Interaksi di lapangan padel, komunitas yang terbentuk, serta praktik sharing di media digital membentuk siklus konstruksi identitas yang berkelanjutan. Selain itu, padel dimaknai sebagai ruang regulasi emosi yang membantu Gen Z mengelola tekanan hidup urban, menjadikannya bagian dari strategi keseimbangan mental dan kesejahteraan diri.

Secara keseluruhan fenomena padel merepresentasikan dinamika gaya hidup kontemporer Gen Z yang dipengaruhi oleh globalisasi budaya, teknologi komunikasi, dan orientasi identitas reflektif. Padel hadir bukan hanya sebagai bentuk aktivitas fisik, tetapi sebagai praktik sosial yang menyatukan unsur citra diri, komunitas, dan kesehatan emosional, memperlihatkan bagaimana generasi ini membangun identitas dalam lingkungan sosial yang semakin terhubung secara digital.

## 5. Ucapan Terima kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, serta pihak-pihak yang terlibat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

## 6. Daftar Pustaka

- Bili, Z. (2025). *Motivational Determinants of Recreational Padel Participation : A Comparative Analysis Across Age and Gender*.
- Courel-ib, J., & Llorca-miralles, J. (2021). *Physical Fitness in Young Padel Players : A Cross-Sectional Study*.
- Fadilah, N., Sandira, A., Sarah, N., Masrurah, U. D., & Bando, A. (2025). *Sportstagram & TikTok Athletic : Fomo dan Lifestyle Digital Terhadap Self-Representation*. 5(2), 1606–1617.
- Lauxtermann, L., Stubbs, B., & Martínez, B. J. S. (2025). *Padel , pickleball and wellbeing : a systematic review*. 2023(July). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1614448>
- Martínez, N. F., Gálvez-ruiz, P., Chacón, R. G., & Lara-bocanegra, A. (2024). *adaptation and validation of the QPadel assessment tool*. December. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1526512>
- Nicosia, E., & Privitera, D. (2024). *Padel as a driver of well-being and sustainable local growth : a case study from Sicily , Italy*. 1(2), 13–27.
- Nurrachmah, S. (2025). *Gen Z 's Self-Expression and Digital Identity Strategies on Social Media X : A Quantitative Study of Communication Styles and Audience Engagement*. 4(7), 439–446.
- Pereira, A., Leit, L., Marques, D. L., & Marinho, D. A. (2025). *Comparative Study in Physical Fitness in Recreative Young Padel Players*. 1–11.
- Putu, N., Indah, D., Ayu, I., Pidada, I., Pendidikan, U., & Denpasar, N. (2025). *Economic Reviews Journal*. 4, 2089–2106. <https://doi.org/10.56709/mrj.v4i4.944>
- Sánchez, P. M.-, & Benítez-, J. A. (2021). *The socialisation of the adolescent who carries out team sports : a transversal study of centrality with a social network analysis*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042773>
- Setyawan, M. N., Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. (2026). *Pengenalan Olahraga Padel sebagai Alternatif Aktivitas Rekreasi*. 7(1), 461–465.